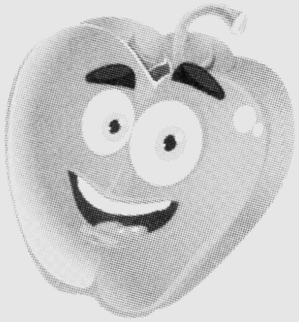
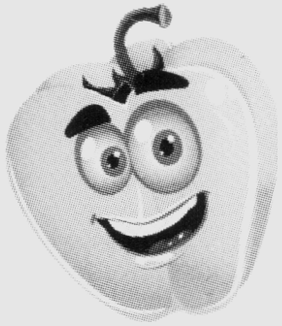
Girotondo dei cibi del mondo

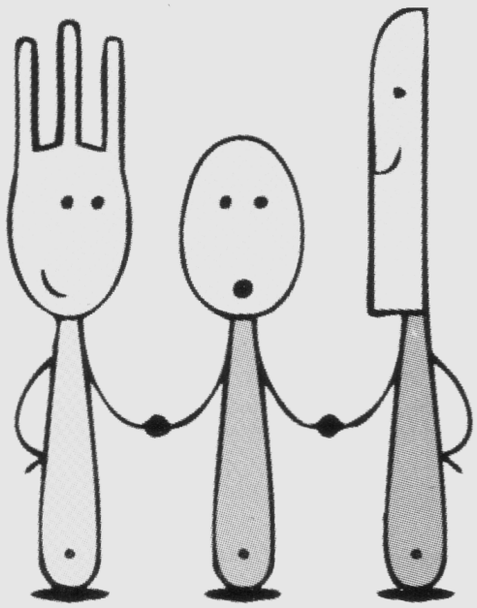
Paoline



Parlare ai bambini di salute, di alimentazione,
di corretti stili di vita è ormai diventata un'urgenza.
I modelli che la società ha proposto negli ultimi decenni
– più spesso "imposto" – si sono rivelati molto dannosi.
Soprattutto il cibo spazzatura e la mancanza
di attività fisica (anche il gioco, una volta
più frequentemente all'aperto e con gli altri,
è diventato un'attività solitaria e sedentaria)
hanno provocato e stanno provocando
un vertiginoso aumento di disturbi e malattie precoci.



L'educazione ha dunque un ruolo fondamentale:
modificare la tendenza si può… e si deve!
Con tutte le modalità e i linguaggi che più facilmente
incontrano le capacità e la sensibilità dei bambini.
Come – perché no? – delle allegre canzoni
sui cibi e sulle loro proprietà, da ascoltare e da cantare insieme.



1. GIROTONDO DEI CIBI DEL MONDO

2. LE VERDURINE

3. STORIA DI UN CHICCO DI GRANO

4. UN PO' DI TUTTO

5. GIROTONDO DEGLI ALBERI DA FRUTTO

6. LA SALUTE

7. I DONI DELLA TERRA

8. ESSERE E BENESSERE

GIROTONDO DEI CIBI DEL MONDO

Ahm ahm, girotondo
ahm ahm, dei cibi del mondo,
ahm ahm,
quante cose buone da mangiare!

È vestito da peperone
il pesce crudo dal Giappone.
Vuole dentro una carotina
il riso bianco dalla Cina.
Sono in vena di dispetti
dall'Italia gli spaghetti.
Gioca con la cipollina
il cous cous alla marocchina.

Ahm ahm, girotondo…

Quante ostriche africane
fanno salti con le banane!
La bistecca dall'Argentina
si fa bella con la salsina.
La tortilla messicana
canta da una settimana.
La patata di Bombay
chiama il curry "Dove sei?"

Ahm ahm, girotondo…

Col cappello americano
c'è il tacchino che fa l'indiano.
E l'inglese biscotto farfalla
col budino canta e balla.
Dall'Australia ogni mattino
c'è una crema sul tuo panino.
La salsa russa dorme beata
tra gli ortaggi nell'insalata.

Ahm ahm, girotondo…

Dalla Grecia che tortina,
c'è nascosta una monetina!
E dall'India è solo per te
una tazza di buon tè.
Che pasticcio dalle Hawaii
con le mani mangerai.
Sono con gli occhietti blu
le patate del Perù.

Ahm ahm, girotondo…
Ahm ahm, girotondo…

da **BAMBINI DEL MONDO**
Testo e musica di Dolores Olioso

LE VERDURINE

Siamo prodotti della terra,
a cielo aperto o nella serra,
ci coltivava un tempo il contadino,
che aveva scarpe grosse
ed il cervello fino!

Verdurine, insalatine,
tante erbette sopraffine,
melanzane, peperoni,
le patate e i cicorioni.
Siamo ortaggi e verdurine,
abbiamo fibre e vitamine!

Siamo prodotti della terra…

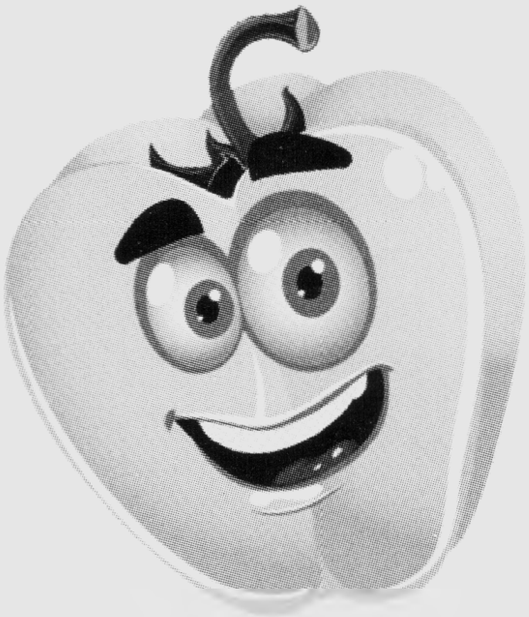
Gli spinaci e i pomodori,
le carote e i cavolfiori,
con zucchine, pisellini,
cipolline e fagiolini.
Siamo ortaggi e verdurine,
abbiamo fibre e vitamine!

Siamo prodotti della terra…

Ora però ci puoi mangiare
senza doverti preoccupare,
fuori stagione tu ci puoi trovare.

Ora però ci puoi mangiare
senza doverti preoccupare,
fuori stagione tu ci puoi trovare.
Sì!

da **CHI MANGIA SANO**
Testo di Paola Fontana
Musica di Emiliano Branda



STORIA DI UN CHICCO DI GRANO

Solo soletto
un chicco di buon grano
dentro la terra
si ritrovò.
Venne l'inverno
col freddo e con il gelo:
chiuso nel buio
si addormentò.

Poi un bel giorno,
col sole ed il tepore,
in primavera
il chicco spuntò.
Crebbe pian piano,
germoglio e dopo spiga;
presto l'estate
lo maturò.

Il contadino
falciò la spiga d'oro
ed al mulino
il grano portò.
Il nuovo chicco
pestato e macinato
bianca farina
così diventò.

Ed il fornaio
presto di mattina
con la farina
il pane impastò.
Cotto nel forno,
fresco e saporito,
in ogni casa
il pane arrivò.

Questa è la storia
del chicco di buon grano
che pane buono
per noi diventò.

da **FILASTROCCHE PER TUTTO L'ANNO**
Testo di Daniela Cologgi
Musica di Paola Serafino

UN PO' DI TUTTO

Io di me mi prendo cura,
mangio frutta e verdura,
senza mai esagerare
e non devo trascurare
carne, pesce, riso, pasta:
un po' di tutto, quanto basta!

Un bicchiere d'acqua fresca
la la la la la la la,
una pera ed una pesca
la la la la la la la,
la banana è come un pasto
e contiene il potassio.

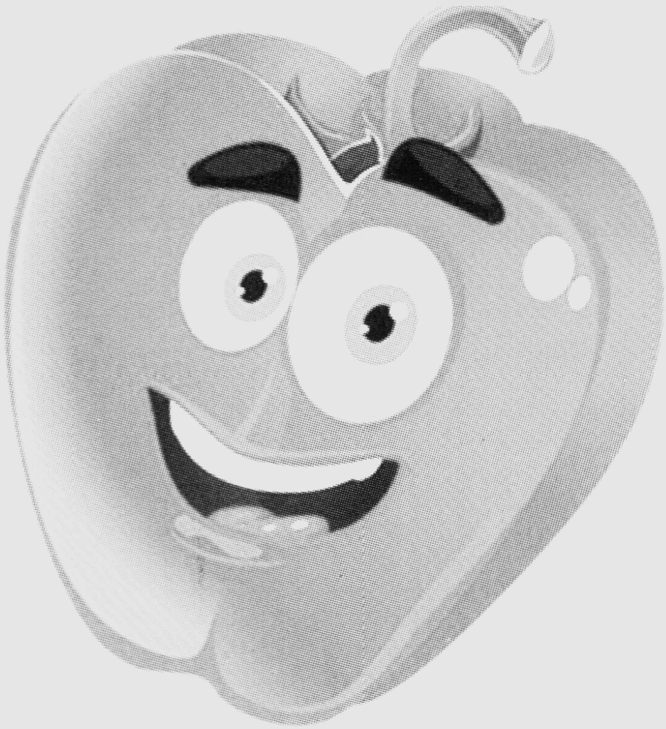
Io di me mi prendo cura…

Un'arancia e un mandarino
la la la la la la la,
una mela nel cestino
la la la la la la la,
minerali e vitamine
per i bimbi e le bambine.

Io di me mi prendo cura…

Io di me mi prendo cura,
l'acqua idrata e depura,
buona la frutta ogni dì
e la canzone finisce così!

da **CHI MANGIA SANO**
Testo di Paola Fontana
Musica di Emiliano Branda



GIROTONDO DEGLI ALBERI DA FRUTTO

Gira gira gira il mondo
gira gira girotondo
gira gira gira insieme a me!
Gira gira porta un frutto
gira gira mangialo tutto
gira gira gira insieme a me!

Dentro il cerchio il baobab
che dall'Africa è arrivato.
Nutriente è la sua polpa,
quanto bene ti farà!

Dentro il cerchio c'è il mandorlo
dalla Cina che è lontana.
Nel suo guscio c'è il frutto,
schiaccia forte e lo mangi tutto.
Mmhh, che buono!

Gira gira gira il mondo…

Dentro il cerchio il mandarino
dal Giappone il piccolino.
Io lo sbuccio e poi lo mangio,
ma che dolce, zuccherino!

Dentro il cerchio il mirtillo
dall'Italia e dalla Germania.
Quante torte prelibate,
che gustose marmellate!
Mmhh, che buona!

Gira gira gira il mondo…

Dentro il cerchio c'è il melo
anche in Russia lo puoi trovare.
Mele buone e profumate,
dimmi quante ne hai mangiate?

Dentro il cerchio c'è il banano
che dai Tropici è arrivato.
La banana da sbucciare
sempre pronta da mangiare.
Mmhh, che dolce!

Gira gira gira il mondo…

Dentro il cerchio c'è la palma
con i datteri dall'Egitto.
Ma che frutta prelibata,
piace a me e anche alla fata.

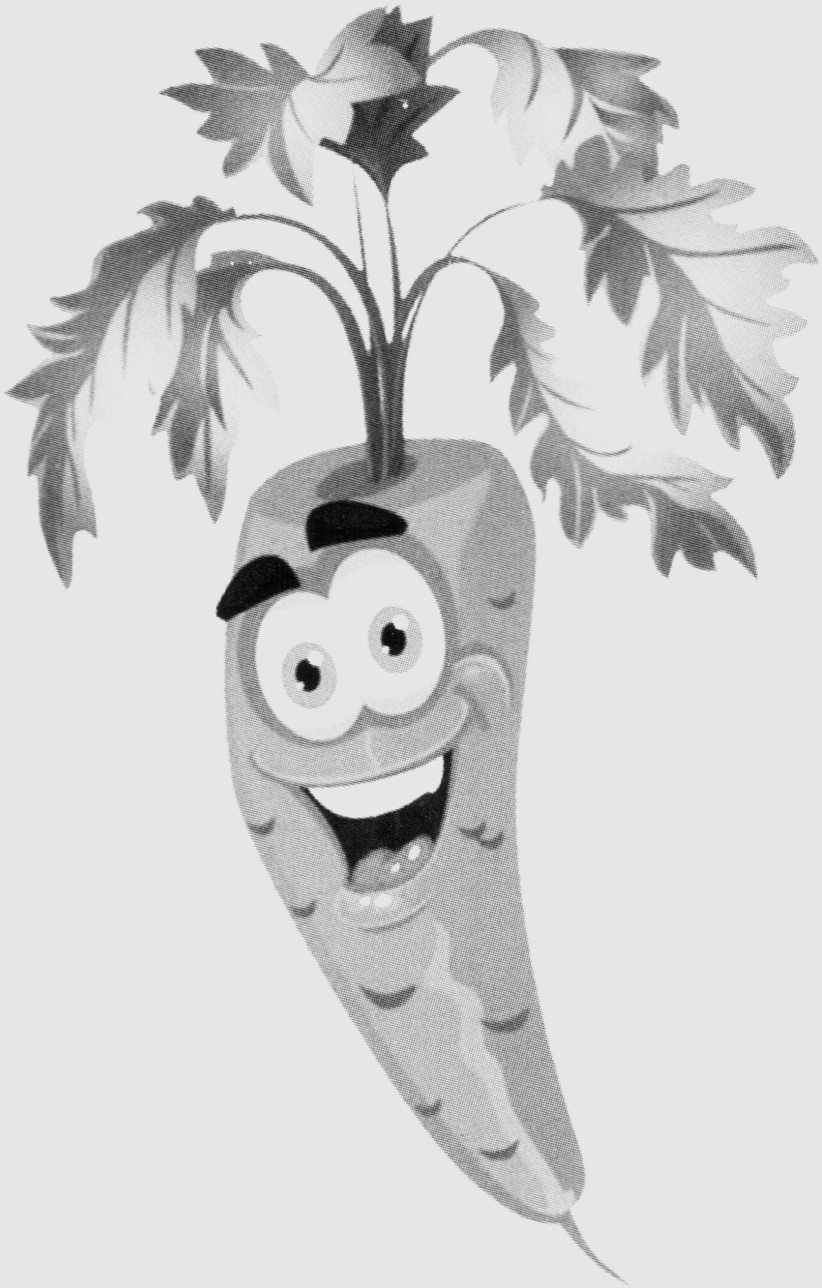
Dentro il cerchio va il ciliegio,
tu lo trovi anche in campagna.
Le ciliegie nel cestino

e facciamo un orecchino.
Mmhh, che gustose!

Gira gira gira il mondo
gira gira girotondo
gira gira gira insieme a me!
Gira gira porta un frutto
gira gira mangialo tutto
gira gira gira insieme a me!

Gira gira gira il mondo
gira gira girotondo
gira gira gira insieme a me!
Gira gira porta un frutto
gira gira mangialo tutto
gira gira gira insieme a me!
Insieme a me!

da **AMICO ALBERO**
Testo e musica di Dolores Olioso



LA SALUTE

La salute viene prima di tutto,
te ne accorgi quando ormai sei distrutto.
I bambini non ci pensano mai
e quando son grandi combinano guai!

Salti, corri, giochi a scuola con allegria
fino a quando poi ti manca l'energia.
Serve certamente un po' di movimento,
bere tanta acqua e il giusto nutrimento.

La salute viene prima di tutto…

Carboidrati, minerali e proteine,
bilancia la tua dieta con le vitamine!
Un buon riposo a letto è una necessità,
sapersi regolare un'opportunità.

La salute viene prima di tutto…

La salute è un bene da salvaguardare,
prendi cura di te stesso, puoi imparare!
Per star meglio non ci vuole mica tanto,
a tutti lo puoi dire con un semplice canto.

La salute viene prima di tutto…
La salute viene prima di tutto…

da **ESSERE E BENESSERE**
Testo di Paola Fontana
Musica di P. Fontana, F. Palombo

I DONI DELLA TERRA

Caro bambino, ascolta attentamente:
i doni della terra sono tanti tanti.
La terra è generosa
coi grandi e coi piccini,
la terra è un dono, un dono prezioso.

E ricorda che - E ricorda che
la Terra è un bene di tutti,
non è mio, non è tuo: è di tutti noi!

E ricorda che - E ricorda che
la Terra è un bene di tutti,
non è mio, non è tuo: è di tutti noi!

Caro bambino, l'acqua che ti regala
è fonte di vita, per tutti è importante.
Non la devi sciupare,
non la devi sprecare:
se lavi le mani e il musetto,
chiudi il rubinetto.

E ricorda che - E ricorda che…

Caro bambino, il verde che c'è attorno,
i fiori e l'erba, i boschi e le colline…
Se vuoi vedere un prato,

un albero in giardino,
il mondo devi amare, lo devi rispettare.

E ricorda che - E ricorda che...

Caro bambino, le cose che tu butti
li chiami rifiuti,
non servono più a niente;
ma carte e giornali, plastiche e lattine
se impari a riciclare,
le puoi ancora usare.

E ricorda che - E ricorda che...

Caro bambino, l'aria che respiri
a volte non è buona,
perché è inquinata.
Fai lasciare l'auto, cammina con papà,
corri in bicicletta o fai una corsetta.

E ricorda che - E ricorda che...
E ricorda che - E ricorda che...

da **AMICA TERRA**
Testo e musica di Dolores Olioso

ESSERE E BENESSERE

Essere o non essere
è meglio il benessere.
Essere o non essere
è meglio il benessere.
Essere o non essere
è meglio il benessere.

Yoga, ginnastica, aria pulita:
è questo il migliore stile di vita!
Mangiare sano, andare piano,
bere tantissimo per far la pipì.

Essere o non essere...

In bicicletta andare in giro
oppure a piedi con passo spedito.
Cambiare aria, mare e montagna,
lago, piscina, colle o campagna.

Essere o non essere...

Bere tantissimo e far la pipì
se vuoi stare bene tu devi far così!
Bere tantissimo e far la pipì
se vuoi stare bene tu devi far così!

Essere o non essere
è meglio il benessere.
Essere o non essere
è meglio il benessere.
Essere o non essere
è meglio il benessere.

Essere o non essere:
meglio il benessere!

da **ESSERE E BENESSERE**
Testo di Paola Fontana
Musica di P. Fontana, F. Palombo

Arrangiamenti:

1: Fabio Cobelli
Solisti e coro: Voci Bianche dell'Accademia d'Arte Musicale, Verona

2, 4: Emiliano Branda
Solisti e coro: F. Alberino, C. Anellucci, L. Cesaretti
G. Simoni, M. Spada

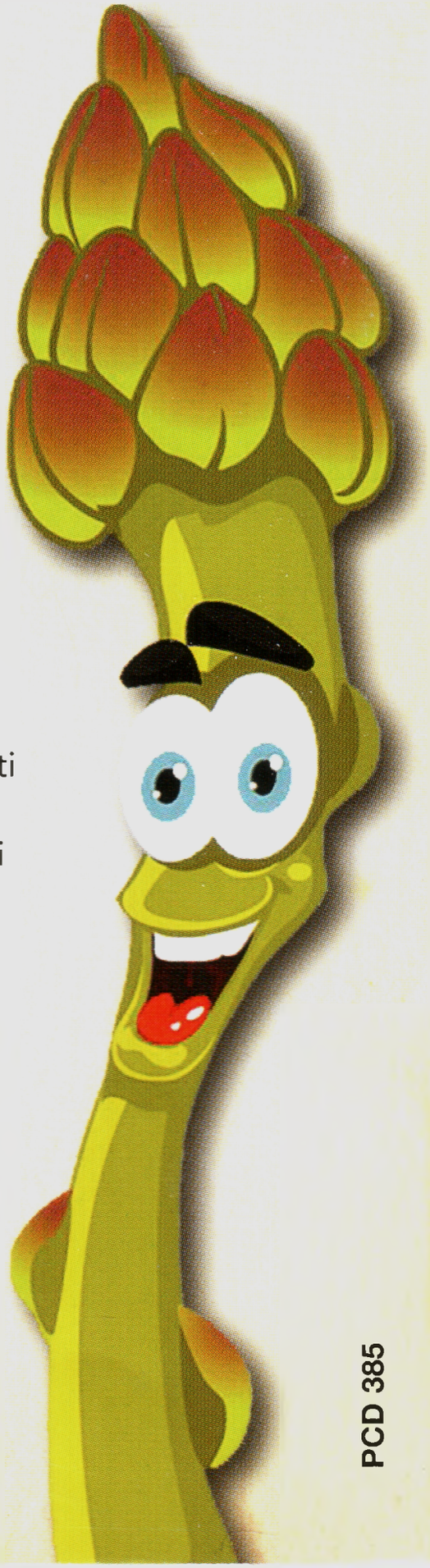
3: Stefano Lestini
Coro Arcobaleno di Lucca diretto da Cristina Torselli

5, 6, 8: Alberto Giraldi
Solisti e coro: *Scarabocchio* diretti da Alberto Giraldi

7: Renato Giorgi
Solisti e coro: L. Benassi, G. Benatti, S. Bernardelli, M. Bortolotti
M. Ferrari, M. Galeotti, F. Giorgi, S. Guaita, K. Guerra
S. Magnanini, V. Messori, N. Neri, M. Panisi, A. Perini, M. Taietti
I. Roveri, M.L. Testoni, M. Zanini diretti da Ilenia Bosi

Masterizzazione: Emiliano Branda
Rivendell Studio, Marino (RM) - novembre 2015

Progetto di copertina e grafica: Erika Serafini



© FSP, 2016 ℗ PAOLINE EDITORIALE AUDIOVISIVI
www.paoline.it - ed.audiovisivi@paoline.it

PCD 385